

Apport de l'acupression auriculaire dans l'anxiété

Dr Yves Rouxville, directeur du groupe d'experts AMATA

L'anxiété

L'anxiété est un état de désarroi psychique ressenti en face d'un danger indéterminé et imminent, s'accompagnant d'un sentiment d'insécurité. Dans ces circonstances, chacun ressent le même état, plus ou moins. L'émotion peut altérer le réel. L'illusion peut prendre le pas sur le réel, perturber la hiérarchie des valeurs, et faciliter la manipulation de groupes.

En fonction de quatre paramètres, nous ne sommes pas égaux devant un même danger :

- la personnalité (introverti ou extraverti),
- l'état du moment (fatigue, dette de sommeil),
- l'importance de la mémoire (souvenir, debriefing),
- l'apprentissage (formation chez les professionnels et les sportifs)

Quels traitements pour l'anxiété et le trac ?

- Les médicaments peuvent être utiles pour passer un cap : les bêtabloquants agissent sur la composante somatique (palpitations). Les anxiolytiques diminuent l'anxiété et les tensions musculaires ; leur utilisation répétée conduit à perturber la mémoire et à la dépendance.
- Les techniques de relaxation corporelle (Taï Chi, Qi Gong, yoga) nécessitent l'habitude.
- Les techniques de relaxation mentale (sophrologie, méditation) nécessitent l'habitude.
- Les techniques dites réflexes (une stimulation d'un endroit précis du corps aura un effet à distance, par le biais du système nerveux). L'acupuncture et des réflexothérapies sont faites depuis le corps (crâne, membres, plante des pieds) de façon symbolique ou cartésienne.
- L'auriculothérapie est une technique réflexe appliquée depuis le pavillon de l'oreille, qui a pour propriété d'être innervé directement par les nerfs cervicaux C2-C3, et par des nerfs crâniens (trijumeau V, orthosympathique ; pneumogastrique ou vague X, parasympathique) Son effet rapide sur l'angoisse (accélération cardiaque et respiratoire, tremblement, sueurs, agitation) ou sur le trac (peur irraisonnée à l'annonce de situations) est connu et évalué. Cette pratique est également très utile en cas de troubles du sommeil, ce qui permettra de récupérer, de se défatiguer et d'améliorer ses performances.

Les traitements par auriculothérapie

Plus sera précis le diagnostic des points, plus sera précise la localisation des points (au mm près), plus leur action sera efficace et rapide.

Plusieurs endroits (dits des points) seront traités. On peut utiliser :

- Des aiguilles stériles et à usage unique, posées après une minute de désinfection (alcool à 60°) par des personnes habilitées (en France, en 2000 : médecins, dentistes, sages-femmes, infirmiers par soins dédiés),
- Un Laser froid (en France, en 2020 : médecins et auxiliaires médicaux diplômés d'État),
- Une stimulation par Infrarouge fréquentiel ou par lumière chromatique pulsée,
- L'acupression auriculaire (appui ferme sur quelques points, pendant un certain temps, sans blesser la peau du pavillon auriculaire).

L'acupression auriculaire est le mode d'application utilisable en urgence par le plus grand nombre de personnes, qui peuvent le faire sur leurs proches ou sur eux-même en cas de situation de stress liée au confinement, tel que le confinement sanitaire que nous vivons (pandémie de Covid-19).

Conseils recommandés en cas de confinement lié au coronavirus (Covid-19)

- Toutes les heures, s'efforcer de pratiquer dix minutes d'activité physique simple (marche, dérouiller et assouplir ses articulations),
- Respirer de façon ample et profonde, lentement,
- Profiter de ce confinement pour lire, se documenter et améliorer ses connaissances,
- Pratiquer chaque jour des exercices de Yoga, Qi Gong, Taï Chi ou autres,
- De temps à autre, prendre le temps de méditer, si possible en pleine conscience.

Respecter scrupuleusement les règles d'hygiène

- Porter un masque chirurgical dès que l'on est proche d'une autre personne ou d'un animal. Si l'on a pas de masque chirurgical, confectionner un équivalent, de préférence en tissu.
- Se tenir à un mètre de distance des autres personnes.
- Se laver régulièrement les mains (eau et savon), ou utiliser un dispositif hydro-alcoolique.
- S'abstenir de tout contact physique pour les gestes de politesse.

Acupression auriculaire en cas d'angoisse, de stress ressenti ou de trouble du sommeil

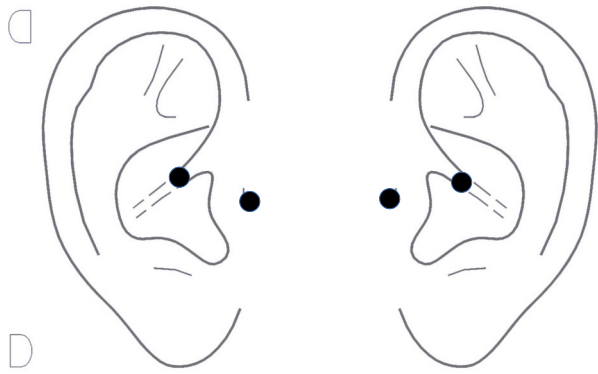
- Choisir une tige métallique ou plastique de 5 à 6 mm de diamètre, propre, bien lisse, à l'extrémité arrondie (exemple le bâtonnet de verre Sedatelec ®),
- Désinfecter son extrémité arrondie ; désinfecter la peau du pavillon auriculaire,
- Faire une pression forte sur les différentes zones indiquées sur le schéma, jusqu'à ressentir une sensation désagréable qui peut être douloureuse,
- Maintenir cette pression (sensation juste en dessous de la douleur) pendant trente secondes sur chaque zone).

N.B. Ne pas maintenir la pression sur un point qui était spontanément douloureux

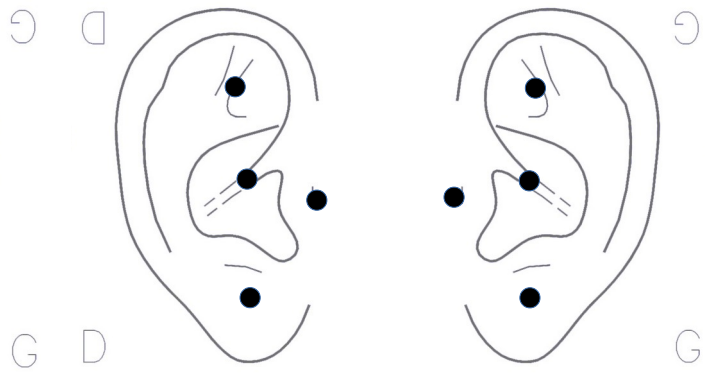
Ceci peut être effectué ***matin et soir, au besoin quatre fois par jour, sur les deux oreilles.***

Bibliographie.

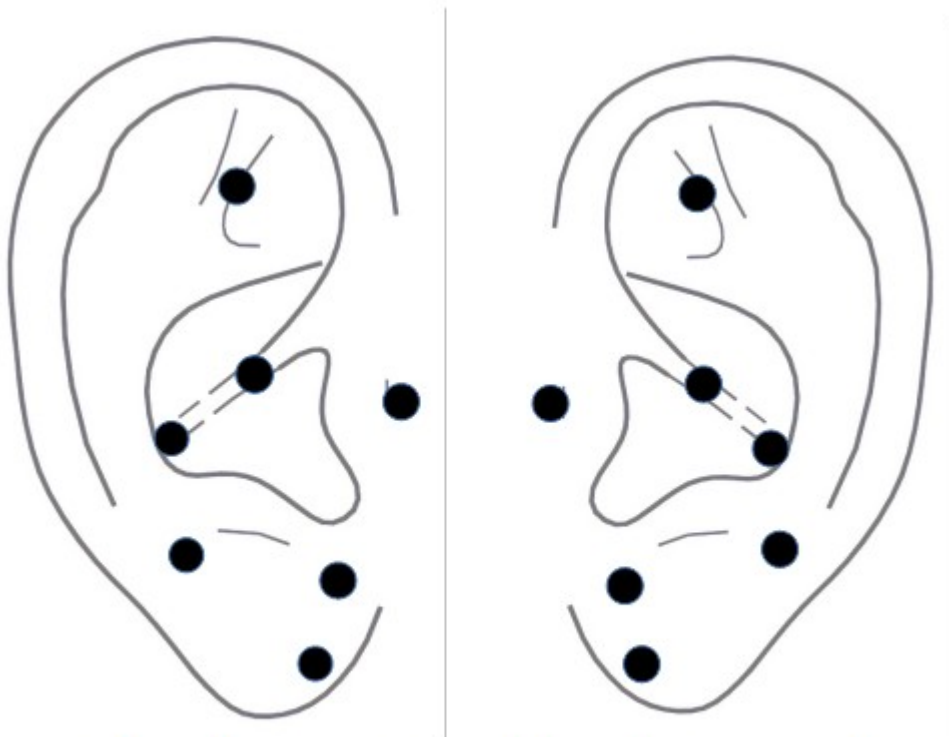
- INSERM. Gueguen J, Barry C, Seegers V, Falissard B, avec l'expertise clinique de Cariou A et Aubin H-J (2013) Évaluation de l'efficacité de la pratique de l'auriculothérapie. <http://www.inserm.fr/thematiques/sante-publique/rapports-publies>
- Rouxville Y (2006) Panique, stress, faits de guerre. Auriculothérapie. Annales du GLEM 2005-2006 (p. 35-41)
- Aloulou J, Rouxville Y, Mnif L (2013) Stress et adaptation. In : Abrégé de physiologie à l'usage des acupuncteurs et des réflexothérapeutes. Springer-Verlag France (p. 129-142).
- Lôo P, Lôo H (1995) Le stress permanent. Masson.



Relaxation



Équilibre général



Angoisses et troubles du sommeil